

발건강

## 부주상골증후군

발에는 26개의 뼈가 존재하는데 뼈가 한 개 더 있는 경우도 있다. 이런 뼈를 부골(Accessory Bone)이라고 부른다. 부골은 정상적으로 붙어야 될 뼈가 결합되지 못해 생긴다.

부골이 있을 때 제일 문제되는 뼈가 주상골(Navicular)이다. 주상골은 발 중간에서 발목과 발 앞쪽 뼈를 이어주는 뼈로 발 아치의 형태를 잡아주고 또 종아리에서 근육의 힘줄을 주상골에 부착해 발의 형태를 잡아준다.

부주상골증후군은 주상골에 부골이 있는 것 즉, 주상골 옆에 없어도 되는 뼈가 하나 더 있는 것이다. 부주상골증후군은 대부분 선천적으로 생기며, 어떤 통계에서는 약 10% 환자들이 주상골에 부골이 있다고 한다.

부주상골이 있으면서 모르고 사는 경우가 많은 이유는 아프지 않고 일상생활 하는데 문제가 없기 때문이다. 많은 운동이나 딱 조이는 운동화로 인하여 부주상골에 염증이 생기고 부주상골에 붙어있는 힘줄 즉, 후경골건에 염증이 생겨서 건염(Tendonitis)나 건변증이(Tendinosis)가 생기면 발 아치 쪽에 통증이 생기고 발 모양까지 평발로 변할 수 있다.

부주상골증후군이 있는 환자는 주상골이 볼록 튀어나와 있고 발목을 자주 접지르고 운동 후에 주상골 부분이 약간 붉게 부어 오르고 누르면 통증을 호소한다. x-ray로 진단할 수 있다.

치료는 우선 아치를 잡아주는 특별 제작 깔창이 필요하고, 통증과 염증을 위해서 얼음 찜질과 진통소염제를 복용한다. 증상이 있을 때 바로 치료하면 많은 환자들이 2~3주 후에 증상이 호전된다. 하지만 이런 증상을 방치했다가 심해져서 후경골건에 건변증이 생기면 수술이 필요한 경우도 생긴다.

수술은 부주상골을 제거한 후 후경골건을 다시 주상골에 연결하는 것으로, 수술 후 4~6주정도 기브스를 착용해야 되고 수술 후 Physical Therapy가 필요하다. 수술 후 대부분 환자들이 보행에 편해졌고 운동 기능이 더 좋아졌다고 이야기한다.

강한국·김상엽 발·발목 전문센터  
김상엽 Sang Kim DPM  
Office Number: (714) 735-8588  
한국어 서비스: (714) 773-2547  
5451 La Palma Ave, #26  
La Palma, CA 90623



가정의학

## 당뇨병의 치료 당뇨병에서 인슐린 실제 사용법

▶ 지난 호에서 이어 집니다.

하루 1회 요법 시행 후 3개월이 되어도 목표 수치에 도달하지 못하였거나 저혈당이 반복되는 경우에는 중간형 인슐린과 속효성 인슐린을 혼합하여 아침, 저녁으로 나누어 사용하는 2회 분할요법을 사용하는 것이 더 효과적입니다.



(parameter)가 되고, 점심 식전의 혈당은 아침에 투여한 초속효성 또는 속효성 인슐린의 효과를 반영하는 것입니다. 저녁 식전과 취침 전은 각각 아침 중간형과 오후 속효성 인슐린의 효과를 나타냅니다. 사용량의 조절은 최소한 2~3일 간의 혈당의 변화 양상을 알아보고 2단위 정도씩만 변경하도록 합니다.

처음 시작 용량은 하루 총 인슐린 용량의 2/3를 아침 공복에, 나머지 1/3를 저녁식사 전에 투여합니다. 이를 혼합분할요법(mixed-split insulin therapy)이라고 하며, 환자가 인슐린 혼합을 혼자서 하기 어렵다고 판단될 때에는 정확하게 혼합되어 환자가 편리하게 사용할 수 있도록 미리 혼합해 놓은 인슐린 제품을 사용할 수 있습니다. 그러면서 하루 중의 혈당치의 변화를 보기 위해 아침 공복, 점심 식전, 저녁 식전, 취침 전 하루 네 차례 혈당 검사(blood glucose monitoring)를 합니다.

아침 식전에 측정된 혈당은 전날 저녁에 투여한 지속형 혹은 중간형 인슐린의 투여 효과를 측정하는 척도

혼합분할요법은 과거부터 오랫동안 사용되어 온 전통적인 치료법이나 생리적인 인슐린 분비에 의한 혈당 조절과는 다소 차이가 있습니다. 최근에는 이러한 점을 고려하여 좀 더 생리적인(physiologic) 인슐린 반응을 제공하고 자 기저(baseline) 인슐린 주사를 하면서 매 식사마다 속효성/초속효성 인슐린을 주사하는 방법, 즉 다회 인슐린요법(multiple daily injection, MDI)이 강조되고 있습니다.

오문목 가정의학비뇨기과  
원장 오문목 의학박사  
TEL (949) 552-8217



생활건강

## 뼈마디가 쓰시고 아플 때 '보스웰리아 와 커큐민'

보스웰리아는 보스웰리아 나무껍질에서 채취한 나무 수액으로 나무 한 그루당 2년에 500g 한 번밖에 채취 못해 '사막의 진주'라는 별칭을 가지고 있다. '동의보감'에는 성질이 따뜻하고 매운맛으로 풍수독으로 뼈마디가 부는데 주로 쓰며 약기를 쫓고 명치가 아픈 것을 멎게 하며 새살을 돋게 한다고 기록되어 있다.

보스웰리아에는 관절염과 연골을 보호하는 핵심 성분인 보스웰릭산이 풍부하게 함유되어 있다. 보스웰릭산은 체내에서 염증을 일으키는 효소들의 작용을 억제하는 효능이 있어서 관절염뿐만 아니라 각종 체내 염증을 억제하고 완화시키는 효능이 탁월하다. 뼈와 관절의 염증을 없애주며 염증으로 인한 허리 무릎 손가락 관절통증을 없애주는 독보적인 약초로 동서양에서 관절염 영양제로 가장 각광 받는 약초이다.

■ 위장관 보호에 도움

보스웰리아는 상처를 치유하고 궤양과 설사를 방지하는 특성을 가지고 있으며 보스웰리아-올레오-겔 추출물은 항산화 작용을 하며 위장 내벽의 염증 손상으로 보호하여 위장관 보호에 도움을 준다.

■ 호흡기 건강에 도움

보스웰리아의 주성분인 보스웰산은 천식을 예방하고 폐에서 가래를 제거한다. 또한 감기와 독감 같은 호흡기 질환으로 인한 목의 통증을 완화하고 부비강의 감염도 낮추는 등 다양한 호흡기 질환에 효능이 있다.

이 외에도 항암효과, 장 건강 증진, 숙면, 잇몸염증, 간 보호, 뇌부종 감소, 당뇨병 등 무

리 몸에 여러 가지 좋은 효능을 한다.

한편 강황은 항산화 효과가 뛰어나 세계적으로 약용식물로 많이 사용하고 있는 추세이다. 소염진통제와 견줄 정도로 소염 효과가 뛰어나면서도 부작용은 적은 것으로 보고 되어 있다. 병원 처방약 콜티코스테로이드는 소염제의 표준처럼 사용되는 약물이지만 오랜 기간 사용할 경우 간 손상, 부종, 뼈 손상, 고혈압, 등의 부작용이 나타날 수 있는 위험한 약이다. 커큐민이 풍부한 강황이 항염증을 가진다는 것은 당연하다. 이 물질이 염증을 일으키는 프로스타글란딘의 생성을 억제 한다는 것은 너무나 많은 연구 논문에서 증명 되었다. 놀라운 것은 특정한 염증 경로를 겨냥해서 억제 한다는 것이다.

아스피린은 붓는 것을 방지하는 한편 혈액응고를 억제하여 출혈의 위험성을 높이기도 합니다. 학자들은 출혈의 위험성으로 아스피린을 복용하지 못하는 환자들을 20% 정도로 추정하고 있다. 강황은 혈액응고를 정상적으로 유지하면서 염증을 막아준다. 그리고 강황은 간독소를 붓고 시키는 글루타치온-S-트랜스퍼라제(glutathion-S-transferase) 효소를 활성화 하여 간 보호 작용이 뛰어나다.

강황과 보스웰리아를 사용할 때는 농축 형태의 제제를 선택하는 것이 유리하다. 보스웰리아 농축 형태의 캡슐 800-1000mg 짜리 캡슐을 식후 1개씩 2-3번 복용하면 효과를 볼 수 있다.

◆가든로보르비타민 전문점  
문의: (949) 751-7942

생활건강

## “운동 후에 커피 마시지 마세요”

건강한 생활을 위해 운동은 중요하다. 그런데 건강을 생각한다면 운동 후 먹는 것 역시 중요하게 여겨야 한다. 운동을 하고 나면 에너지는 고갈되고 근육은 피곤한 상태가 된다.

몸이 회복하는 데 도움이 되는 음식이 있는가 하면 오히려 나쁜 영향을 미치는 음식도 있기 때문이다. '코스모폴리탄'(cosmopolitan.com)이 운동한 다음 먹으면 안 되는 식품을 소개했다.

■ 운동 후 커피는 'NO!'

운동 전에 커피를 마시면 기운이 나고 기록도 올라간다. 카페인이 덕분이다. 그러나 운동을 한 후에는 커피를 마시지 않는 게 좋다. 카페인은 이뇨작용을 하기 때문에 이미 땀을 흘린 몸에 탈수를 부를 수 있다.

스트레스 호르몬인 코르티솔 분비가 늘어나는 것도 문제다. 운동을 하면 코르티솔이 많이 나온다. 그런데 카페인이 들어가면? 코르티솔과다로 염증이 증가하고 면역력과 호르몬 균형에도 문제가 생길 수 있다.

■ 감자칩 대신 오이나 바나나

운동한 다음에는 짭짤한 음식이 당긴다. 땀을 흘리면서 수분과 함께 칼륨을 잃었기 때문이다.

하지만 포테이토칩 같은 가공 식품은 몸에 해롭다. 칼륨이 풍부하면서 후대가 용이하고 먹기도 즐거운 오이나 바나나가 답이다.

■ 에너지바보다는 딸기에 견과류

에너지바는 편리한 간식이다. 그러나 에너지 바는 초 가공 식품이다. 그 보다는 딸기나 바나나에 견과류 한 줌을 곁들여 먹는 게 훨씬 좋다.

■ 스포츠 드링크 오히려 피해야

문제는 스포츠 드링크를 마시면 설탕과 각종 화학 성분 역시 추가된다는 것이다. 영양 전문가들은 "마라톤 경기에 출전하는 선수가 아니라면 스포츠 드링크를 마시지 말라"고 조언한다.

혈당을 급격히 올리는 시판 음료수 보다는 생수나 직접 만든 코코넛 워터를 마시는 게 낫다는 것이다.

사진=shutterstock

